



ピーマンとえのきの焼き浸し



材 料 [2人分]

- ピーマン …… 4個
 - えのきだけ …… 1/2袋
 - 小揚げ …… 1/2枚
 - ごま油 …… 小さじ1
- A {
- めんつゆ …… 小さじ2
 - 水 …… 大さじ2
 - すりおろし生姜 …… 小さじ1/2
 - すりごま白 …… 小さじ1/2
 - 七味唐辛子 …… お好みで



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① ピーマンと小揚げは細切り、えのきだけは石づきを取って半分の長さに切る。
- ② ごま油を熱したフライパンで①を炒め、合わせたAに漬け込む。お好みで七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価等

- 70Kcal
- 塩分 0.6g